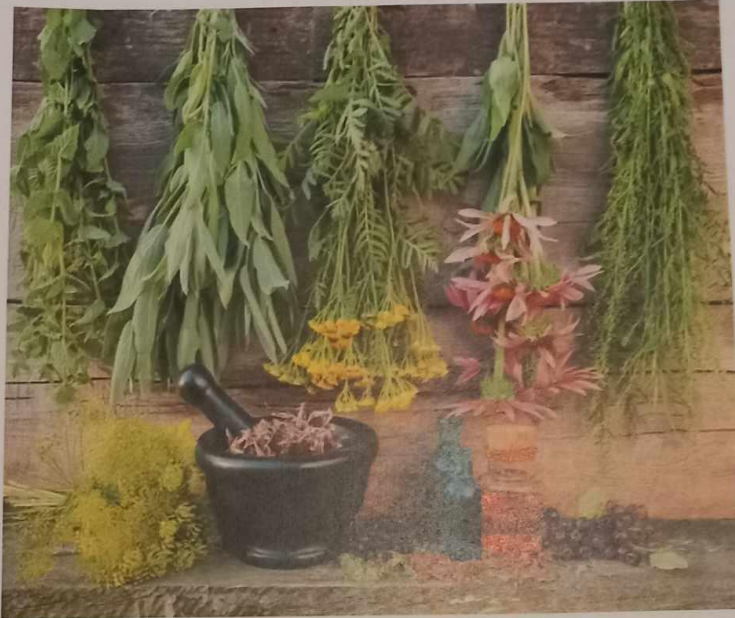


Μαγειρική με αρωματικά φυτά



ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η ποικιλότητα φυτών της Ελλάδας είναι μία από τις πλουσιότερες της Ευρώπης και περιλαμβάνεται στα «θερμά σημεία» βιοποικιλότητας του πλανήτη (biodiversity hot spots). Οι αυτόχθονες φυτογενετικοί πόροι της Ελλάδας περιλαμβάνουν περίπου 6.000 αυτοφυή taxa (φυτικά είδη και υποείδη), τα οποία αποτελούν σχεδόν το 50% των αυτοφυών φυτών ολόκληρης της Ευρώπης και στο 80 % της χλωρίδας της Βαλκανικής χερσονήσου. Τα στοιχεία αυτά είναι εκπληκτικά και για να γίνει αυτό κατανοητό αρκεί να αναφέρουμε ότι μεγαλύτερος αριθμός ειδών δεν έχει αναφερθεί σε άλλη χώρα της Ευρώπης ή αρκεί να αναλογιστούμε την έκταση της χώρας μας αναλογικά με αυτή την Ευρώπης. Ενδεικτικά Δανία έχει 1.300 ενώ η Βρετανία έχει 2.000 taxa. Σπουδαιότερο ίσως στοιχείο από τον συνολικό αριθμό αυτόχθονων φυτών είναι η πολύ συχνή εμφάνιση του φαινομένου του ενδημισμού. Στην Ελλάδα λοιπόν από τα 6.000 περίπου είδη φυτών τα 750 (13,2 % επί του συνόλου) είναι ενδημικά, δηλαδή δεν απαντώνται πουθενά αλλού εκτός των ελληνικών συνόρων. Τα ενδημικά είναι μια σημαντική κατηγορία ειδών, επειδή απαντώνται αποκλειστικά σε μία περιορισμένη περιοχή και μας δίνουν πληροφορίες για το παρελθόν και τους ιδιαίτερους οικολογικούς παράγοντες αυτής. Ο αριθμός αυτός είναι ιδιαίτερα μεγάλος για μια περιοχή σαν την Ελλάδα. Τα παραπάνω συμβαίνουν αφενός γιατί η χώρας μας είναι ένα σταυροδρόμι μεταξύ της Ευρώπης, της Μεσογείου και της Ασίας αφετέρου γιατί η γεωλογική ιστορία του τόπου δημιούργησε ιδιαίτερο και ποικίλο και κατακερματισμένο ανάγλυφο με πολλά νησιά, βουνά, απομονωμένες χαράδρες, κορυφές και ορθοπλαγιές. Δεν αποτελεί έκπληξη λοιπόν που στη χώρα μας βρίσκονται τα 2 από τα 10

"κέντρα υψηλής βιοποικιλότητας" της Μεσογείου που δεν είναι άλλα από την Κρήτη και το σύμπλεγμα Στερεάς Ελλάδας - Πελοποννήσου. Τα είδη εκείνα που απαντώνται σε όλη τη χώρα παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη ποικιλότητα σε ό,τι αφορά την απόδοση τους σε αιθέρια έλαια. Τα αρωματικά φυτά ανήκουν σε πολλές και διαφορετικές οικογένειες, όπως π.χ το χαμομήλι (*atricaria chamomilla* - Ματρικαρία το χαμαίμηλον) ο βασιλικός (*Ocimum basilicum* - Ωκιμον το βασιλικόν), η δάφνη (*Laurus nobilis* - Δάφνη η ευγενής).

10 αρωματικά φυτά που χρησιμοποιούμε για μαγειρική

Φυτεύουμε αρωματικά φυτά στο σπίτι για να τα χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας τη στιγμή που τα χρειαζόμαστε. Τα αρωματικά φυτά σε γλάστρα είναι ιδιαίτερα πρακτικά, καθώς μπορούμε να έχουμε μεγάλο αριθμό φυτών και γεύσεων χωρίς να δεσμεύουμε πολύ χώρο. Μπορούμε, βέβαια, να φυτέψουμε αρωματικά φυτά στον κήπο μας και να δημιουργήσουμε ένα ωραίο βραχόκηπο

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερος κόσμος διατηρεί βότανα αρωματικά φυτά σε γλάστρες στο μπαλκόνι, κοντά στον χώρο της κουζίνας για να συγκομίζει φρέσκα φύλλα με ευκολία και να τα αξιοποιεί σε υπέροχες συνταγές. Εξάλλου, το άρωμα των φρέσκων βοτάνων είναι αξεπέραστο και η γεύση που χαρίζει στο φαγητό μοναδική. Όλοι ξέρουμε ότι αρκούν μερικά φρέσκα υλικά για να απογειώσουν και την πιο απλή συνταγή μαγειρικής. Κι αν θέλουμε να αποξηράνουμε τα αρωματικά φυτά για να τα διατηρήσουμε περισσότερο καιρό και να χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας όλο τον χρόνο, μπορούμε να το κάνουμε διατηρώντας τα σε σκιερό χώρο, χωρίς υγρασία, με πολύ καλό αερισμό.



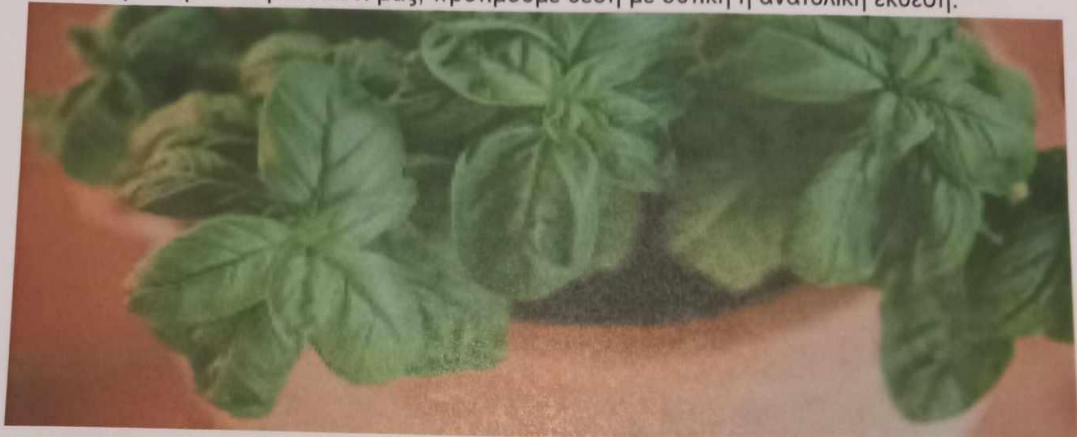
1. Ρίγανη Ένα από τα διασημότερα αρωματικά φυτά της ελληνικής γης που χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας με μοναδικές φαρμακευτικές ιδιότητες και οφέλη για την υγεία μας. Η ρίγανη αποτελεί βασικό συστατικό της χωριάτικης σαλάτας και απαραίτητο αρωματικό φυτό για το σπίτι μας. Χρησιμοποιείται εκτεταμένα σε λαχανικά, σάλτσες, σούπες, κρέας, ψάρι, πουλερικά, όσπρια και ζυμαρικά. Καλλιεργείται, ακόμα και σε πολύ φτωχά, ξηρικά και πετρώδη εδάφη. Η ρίγανη μας δίνει πλούσια βλάστηση και ανθοφορία όταν φυτεύεται σε θέσεις με ήλιο. Είναι ανθεκτική στη ζέστη κατά την περίοδο του καλοκαιριού και σχετικά ανθεκτική στην παγωνιά του χειμώνα. Για να φυτέψουμε ρίγανη σε γλάστρα, την τοποθετούμε σε μπαλκόνι με δυτική ή νότια έκθεση.



2. Δεντρολίβανο Συνεχίζουμε τη λίστα των αρωματικών φυτών για μαγειρική με το δεντρολίβανο, που χρησιμοποιούμε φρέσκο ή αποξηραμένο σε συνταγές με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, ομελέτες, σούπες, λαχανικά, σάλτσες και ψωμιά. Επιλέγουμε ηλιόλουστη ή ημισκιερή θέση για να τοποθετήσουμε το δεντρολίβανο με τη γλάστρα. Αποφεύγουμε σκιερή θέση με βορεινό προσανατολισμό, γιατί ίσως κιτρινίσουν τα φύλλα και μαυρίσουν οι βλαστοί του δενδρολίβανου. Αξίζει να σημειώσουμε πως το δεντρολίβανο είναι αρκετά ανθεκτικό, συγκριτικά με άλλα αρωματικά φυτά σε χαμηλές θερμοκρασίες και στην παγωνιά του χειμώνα



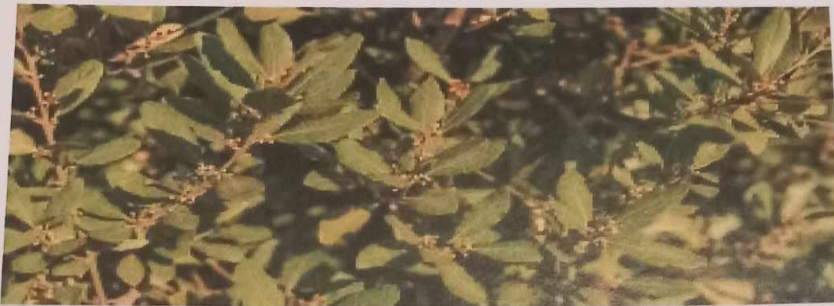
3. Βασιλικός Βασικό συστατικό της μεσογειακής κουζίνας ο βασιλικός, ένα από τα δημοφιλέστερα και πιο αγαπημένα αρωματικά φυτά που χρησιμοποιούμε σε διάφορες συνταγές από φρέσκιες σαλάτες, ζυμαρικά και πίτσες μέχρι διάφορες σούπες, μαρινάτες και σάλτσες. Φυτεύουμε τον βασιλικό σε ημισκιερά μέρη προφυλαγμένα από τους δυνατούς ανέμους για να έχει καλή ανάπτυξη και πλούσιο καταπράσινο φύλλωμα. Ειδικά την περίοδο του χειμώνα, ο βασιλικός χρειάζεται προστασία από τον παγετό, το χιόνι, και τους βοριάδες. Ο βασιλικός ευδοκimeί σε φωτεινά μέρη, ωστόσο είναι ευαίσθητος στην πολύωρη απευθείας έκθεση στον ήλιο. Οι δυνατές ηλιακές ακτίνες του καλοκαιριού μπορούν να προκαλέσουν εγκαύματα στα φύλλα του βασιλικού. Αν φυτέψουμε τον βασιλικό σε γλάστρα στο μπαλκόνι μας, προτιμούμε θέση με δυτική ή ανατολική έκθεση.



4. Θυμάρι. Το θυμάρι είναι λεπτό θαμνώδες φυτό με ύψος 10-30 cm. Τα κλαριά του είναι μικρά και ξυλώδη, ενώ τα φύλλα του έχουν μήκος 4-10 mm. Τα άνθη του έχουν μήκος 3-7 mm και χρώμα ροζ ή λιλά. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν μια ευχάριστη αρωματική μυρωδιά και γεύση. Από το φυτό χρησιμοποιούμε τα ανθισμένα κλαριά. Είναι αυτοφυές και το συναντάμε σε χώρες της Μεσογείου. Καλλιεργείται σαν φυτό σε γλάστρα και σαν φαρμακευτικό φυτό. Μαζί με ρίγανη και μαντζουράνα αρωματίζει σούπες και σάλτσες. Ταιριάζει πολύ στις ψητές μελιτζάνες και τις πιπεριές φούρνου. Πολλοί το θεωρούν ιδανικό μπαχαρικό.



5. Δάφνη Η δάφνη είναι αειθαλής θάμνος με βαθυπράσινα, δερματώδη αρωματικά φύλλα που αποτελούν εξαιρετική πρώτη ύλη στη μαγειρική από όσπρια μέχρι συνταγές κρέατος με κόκκινη σάλτσα. Η δάφνη είναι ανθεκτικό φυτό και παρουσιάζει σχετικά γρήγορη ανάπτυξη. Είναι ανθεκτική στην ξηρασία, στην ρύπανση και στην αλατότητα, γι' αυτό και είναι κατάλληλη τόσο για φύτευση σε δρόμους των πόλεων αλλά και για παραθαλάσσιες φυτεύσεις. Προσαρμόζεται τόσο σε ηλιοφανεές όσο και σε σκιερές θέσεις ενώ αντέχει και σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες. Για να τη φυτέψουμε σε γλάστρα στο μπαλκόνι, επιλέγουμε θέσεις με δυτικό ή ανατολικό προσανατολισμό.



6. Μελισσόχορτο Κι αν θέλουμε άρωμα λεμονιού στις συνταγές μας, τα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα του μελισσόχορτου χρησιμοποιούνται ψιλοκομμένα στην κουζίνα σε σαλάτες, σε μαρινάτες, σε πέστο και σε πιάτα με ψάρι. Το μελισσόχορτο είναι ένα θαμνώδες αρωματικό φυτό, γνωστό και ως μελισσοβότανο, κιτροβάλσαμο ή «μέλισσα η φαρμακευτική», με γρήγορη ανάπτυξη και ύψος που συνήθως υπερβαίνει το ένα μέτρο. Τα φύλλα του μελισσόχορτου είναι ωοειδή και οδοντωτά και αναδίδουν μια ήπια μυρωδιά λεμονιού. Προτιμά τις ηλιοφανεές θέσεις, είναι ανθεκτικό φυτό στις υψηλές θερμοκρασίες, ωστόσο είναι σχετικά ευαίσθητο στις πολύ χαμηλές και στους παγωμένους βοριάδες.



7. Δυόσμος Ένα από τα πιο δημοφιλή αρωματικά φυτά για μαγειρική είναι ο δυόσμος που χρησιμοποιείται για τα φύλλα του, φρέσκα ή αποξηραμένα σε κεφτέδες, γεμιστά, σάλτσες, κρεατόπιτες, χορτόπιτες, μυζηθρόπιτες, ροφήματα και αρωματικά ξίδια. Ο δυόσμος ευδοκίμει σε ηλιόλουστες περιοχές, όπου τα φύλλα του δίνουν υψηλή περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια, ενώ αναπτύσσεται ικανοποιητικά σε σκιερά και ημισκιερά μέρη, ειδικά όταν φυτεύεται σε γλάστρα στο μπαλκόνι. Δεν είναι ανθεκτικός στους βοριάδες και την παγωνιά του χειμώνα και απαιτεί να του εξασφαλίσουμε μια προφυλαγμένη θέση για να μπορέσει να επιβιώσει.



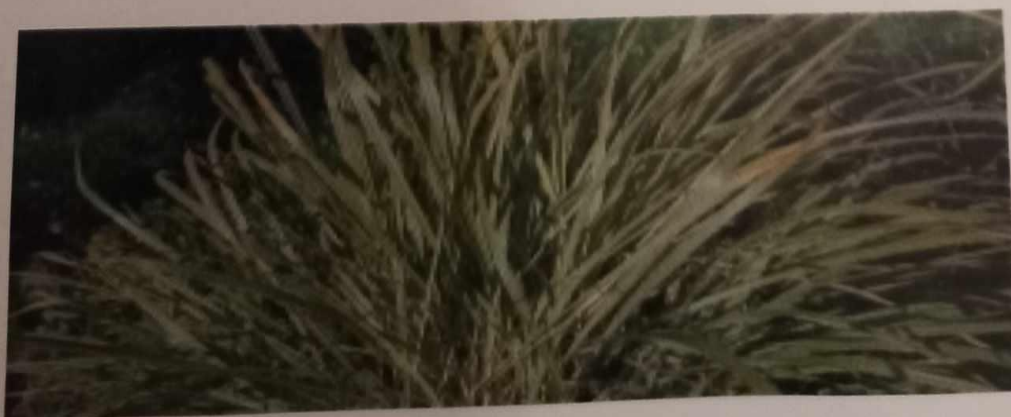
8. Λεμονοθύμαρο Αν και δεν το γνωρίζουν πολλοί, είναι ένα ξεχωριστό είδος θυμαριού που χρησιμοποιείται σε σούπες, μαγειρευτά, σάλτσες, σαλάτες, πίτες, ψωμιά δίνοντας μια επίγευση λεμονιού. Το λεμονοθύμαρο είναι πολυετής αρωματικός θάμνος, με χαρακτηριστικά ωοειδή φύλλα, πράσινου ή κιτρινοπράσινου χρώματος που αναδίδουν άρωμα λεμονιού. Το λεμονοθύμαρο ανθίζει την περίοδο του καλοκαιριού και εμφανίζει μικρά άνθη ιώδους χρώματος. Ευδοκίμει σε ηλιοφανεές θέσεις, αντέχει τις υψηλές θερμοκρασίες και την ξηρασία, ενώ παρουσιάζει και σχετική ανθεκτικότητα στο κρύο του χειμώνα.



9. Λουίζα Άλλο ένα αρωματικό φυτό για να αξιοποιήσουμε στις συνταγές μας είναι η λουίζα που τα φύλλα της αναδίδουν ένα ευχάριστο και δροσερό άρωμα λεμονιού. Η λουίζα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής ως ρόφημα, χρησιμοποιείται επίσης για μαγειρική σε διάφορες σάλτσες και μαρινάδες ψαριών και κρεατικών, στη ζαχαροπλαστική για μαρμελάδες και πουτίγκες, καθώς και στην ποτοποιία. Αν φυτέψουμε τη λουίζα στο μπαλκόνι, πρέπει να της εξασφαλίσουμε προφυλαγμένη θέση από βοριάδες. Προτιμούμε ανατολική ή δυτική έκθεση, ώστε να αποφύγουμε τον έντονο ήλιο του μεσημεριού κατά τους θερμούς καλοκαιρινούς μήνες, που θα δυσκολέψει την ανάπτυξη της λουίζας. Λουίζα, βότανο με γεύση λεμόνι



10. Λεμονόχορτο Και για το τέλος της λίστας των αρωματικών φυτών για μαγειρική, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, το διάσημο λεμονόχορτο ή λεμονγκράς (lemongrass) που διακρίνεται για το ήπιο και γλυκό άρωμα λεμονιού που αναδίδουν τα φύλλα του. Το συναντάμε κυρίως σε σάλτσες και μαρινάδες για συνταγές λευκών κρεάτων και ψαριών. Το λεμονόχορτο ευδοκίμει καλύτερα σε ηλιοφανή σημεία, ωστόσο επιβιώνει και σε ημισκιερές θέσεις στον κήπο και στο μπαλκόνι. Λόγω της τροπικής του καταγωγής, το λεμονόχορτο έχει καλύτερη ανάπτυξη σε ζεστές περιοχές που διαθέτουν μια σχετική υγρασία. Αποφεύγουμε να φυτεύσουμε το λεμονόχορτο σε ορεινές περιοχές ή σε μέρη με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες και έντονη παγωνιά, καθώς θα καταστραφούν τα φύλλα του.



Η ωραιότερη σπιτική λεμονάδα με μελισσόχορτο

Το καλοκαίρι έχουμε μια αδυναμία στη σπιτική λεμονάδα αφού είναι δροσερή και ιδανική παρέα για ένα απόγευμα στην αυλή ή στο μπαλκόνι. Αύτη η συνταγή για σπιτική λεμονάδα έχει γίνει από τις αγαπημένες μας αφού εκτός από τα κλασικά υλικά περιέχει και μελισσόχορτο.

Υλικά για 8 ποτήρια:

8 λεμόνια, κομμένα στη μέση

½ φλιτζάνι φρέσκο μελισσόχορτο, ψιλοκομμένο

1 έως 2 φλιτζάνια σιρόπι αγαύης

Εκτέλεση:

Χρησιμοποίησε ένα στίφτη για να στύψεις τα λεμόνια και βάλε τον μισό χυμό σε μια μεγάλη κανάτα. Πρόσθεσε το μελισσόχορτο και το σιρόπι αγαύης και ανακάτεψε.

Πρόσθεσε 8 φλιτζάνια νερό και τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού. Ανακάτεψε καλά και δοκίμασε εάν χρειάζεται και άλλο σιρόπι αγαύης. Ρίξε τον χυμό σε ποτήρια γεμάτα με πάγο και απόλαυσέ τον παγωμένο.





Α3, Τσόλα Αναστασία